

# **Revalidatie schouderoperatie : Rotatorcuff herstel schouder.**

## **Week 0-2 :**

U hebt net een schouderoperatie achter de rug. Thuis kan je rustig bekomen van de ingreep, narcose en de hospitalisatie.

In de eerste 2 weken moet de wonde rustig genezen. De pijn moet onder controle zijn. Je mag de voorgeschreven medicatie nemen. Ijs op de schouder leggen.

De draagdoek mag 3x per dag worden uitgelaten gedurende 20 min. Pendelen en slingerbewegingen zijn toegelaten.

Schouder goed ontspannen en de schouder niet optrekken.

## **Week 2-6 :**

Ondertussen groeit de pees terug in thv het bot. Dit ingroeiproces mag niet worden verstoord door een te agressieve revalidatie. Pendelen is nog steeds toegelaten. Dit kan 5 x per dag gedurende 20 min. De draagdoek wordt verder gedragen. Pijnmedicatie nemen en ijs leggen.

Elleboog en pols alsook de vingers goed bewegen.

's Nachts wordt de draagdoek nog aangehouden.

## **Week 6-12 :**

Vanaf nu wordt de draagdoek weggelaten. Op tafelhoogte kan wat worden geoefend. De mobiliteit wordt progressief actief-geassisteerd opgebouwd. Dit wil zeggen met beide handen samen, de niet geopereerde arm helpt de geopereerde. Maximale hoogte is 90 ° of tot schouderhoogte.

Let erop de schouder niet op te trekken. Oefenen kan voor een spiegel of liggend. Ook rechtop staande met de rug tegen de muur.

Katrol oefeningen zijn toegelaten zonder de schouder op te trekken.

Pijnmedicatie en ijs leggen blijft aangewezen.

Autorijden, fietsen, zwemmen kan vanaf de 2<sup>de</sup> maand na de ingreep als je voldoende vertrouwen voelt.

## **Week 12 :**

Vanaf de 3<sup>de</sup> maand na de ingreep mag kracht worden gezet. De schouder zal nog wat stijf aanvoelen. Dit is niet abnormaal. Revalidatie na een peeshechting duurt 3-6 maanden.

Vanaf de 3<sup>de</sup> maand kan ook boven het hoofd worden geoefend en met gewichten, elastiek en katrol.